

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición ®

El tema de la Asociación Dietética Americana para el Mes Nacional de Nutrición® 2011 es "Comer bien con color"

La Asociación Dietética Americana nos anima a incluir una variedad colorida de frutas, verduras, granos enteros, proteínas y productos lácteos en nuestros platos todos los días.

Como padres, nos anima a tomar tiempo para asegurarse de que nuestros hijos estén recibiendo todos los nutrientes que necesitan para crecer y prosperar.

Éstos son algunos consejos para ayudar a sus hijos "Comer bien con color:"

-Servir cereales integrales para el desayuno, sándwiches de pan de trigo entero para el almuerzo, galletas de grano entero para bocadillos y pasta de trigo integral para la cena

-Coma más frutas y verduras en cada comida.

-Déle a su niño 2-3 porciones de lácteos cada día como leche baja en grasa yogur y queso.

una adaptación de www.eatright.org

Maneras de agregar frutas y verduras a su dieta:

1. **Conozca sus necesidades.** MiPirámide recomienda un mínimo de 2 tazas de fruta y 2 1 / 2 tazas de verduras para los adultos. Para obtener más información, visite www.fruitsandveggiesmatter.gov
2. **Fíjese una meta.** Si usted no está recibiendo muchas frutas y verduras ahora, comience por comer una fruta o verdura extra por día. ¡Cuando este acostumbrado a eso, añadir otro y luego otro!
3. **Sea astuto.** Trate de añadir las zanahorias finamente ralladas o calabacín o el brócoli picado a la salsa de pasta, pastel de carne o chili.
4. **Intente algo nuevo.** Es fácil aburrirse de comer siempre lo mismo. Pruebe nuevas frutas y verduras que no han comido antes (¡El internet está lleno de recetas de cómo usarlos!)
5. **Mezcla** Una fruta o un batido de frutas y verduras es una buena forma de comer frutas y verduras Pruebe uno para el desayuno o después de la cena.
6. **¡Use salsas!** Sumerja las verduras en puré de garbanzos, salsa de frijoles, yogur con especias o un poco de aderezo de ranch. Para las frutas tratar la mantequilla de cacahuete con plátano o manzana.
7. **Unte sobre.** Puré de aguacate y añadir tomate picado y cebolla para usarlo como un aderezo o en un sándwich.

8. **Comience bien.** Para el desayuno, pruebe un omelet con cebolla, pimientos y champiñones y cubra con salsa. O si prefiere cereal o avena, con bayas o frutos secos.
9. **Beba.** Un vaso de 6 onzas de jugo V-8, le da una porción completa de verduras y contiene mucho menos calorías que las bebidas azucaradas como los refrescos.
10. **Darles calor.** Cortar cualquier verdura que tenga a la mano-como cebollas, zanahorias, calabacín, espárragos y nabos, añada un poco de aceite de oliva y asar a 350 ° hasta que esté listo. La parrilla es otra manera de darle un gran sabor a las verduras (y frutas!)
11. **Mejorar en lo natural.** Ponga sabor a las verduras con especias, frutas secas picadas, vinagre balsámico, aceite de oliva o el queso parmesano rallado.
12. **Obtenga ayuda de Willy Wonka.** Trate cualquier tipo de frutas bañadas en chocolate oscuro.

Adaptado de la Universidad de Harvard Publicaciones Enfoque de la Salud sobre Nutrición, Parte 3



SIMPLE BATIDO DE FRUTAS

3/4 taza de yogur natural
1/2 taza de bayas (frescos o congelados)
1/2 plátano maduro
1/2 taza de jugo de piña

Ponga todos los ingredientes en una licuadora y mezclar para combinar. Rinde 1 porción.

Opcional: agregar una cucharada de linaza molida para obtener los saludables ácidos grasos omega-3

¡Añadir verduras! Puede agregar verduras a licuados de fruta para tener nutrición adicional. Pruebe zanahorias, apio, espinaca o col rizada.



Los batidos son una gran manera de utilizar las frutas que comienzan a ser demasiado maduras. Cuando haya fruta fresca que se está madurando más rápido que se pueda comer, córtala en trozos y congelar en bolsitas de plástico. Cuando se desea un batido, añadir algunas de las frutas congeladas, junto con otras frutas frescas, yogur y jugo.



ALERTA * ALERTA * ALERTA * ALERTA

El nuevo programa de Idaho Authorized Signature viene **01 de Abril 2011** para el Programa de WIC de Idaho. Además de Usted, esto permitirá que alguien más pueda hacer compras en el supermercado y vaya a las citas de WIC.

Esta persona tendrá que estar con Usted para firmar el Folder de Identificación de WIC y la forma de los Derechos y Responsabilidades al mismo tiempo. Él / ella también recibirán información sobre cómo usar los cheques de WIC.

NOTICIAS DE WIC

MARZO/ ABRIL 2011



WIC es un programa de oportunidades iguales. Si usted ha sido discriminado por motivos de raza, nacionalidad, sexo o incapacidad, escriba inmediatamente a la Secretaria de Agricultura